# „Ziua președintelui" — un util schimb de experiență

## Din viața organizației noastre

La C.S.O. Crișana din Oradea a devenit o obișnuință ca periodic să fie convocați toți președinții asociațiilor sportive în ședințe de lucru, cu ocazia „zilei președintelui". Aceste „zile ale președintelui" s-au dovedit a fi deosebit de utile deoarece, pe lîngă instructajul competent pe care îl primim cu acest prilej, putem să ne împărtășim unii altora cele mai bune metode de muncă folosite în activitatea noastră de zi cu zi în asociațiile sportive.

Recent a avut loc la sediul clubului o astfel de „zi a președintelui", care prin desfășurarea ei — instruirea președinților pentru rezolvarea problemelor ce stau în momentul de față în preocupările asociațiilor, schimb de experiență privind metodele de muncă — a fost deosebit de valoroasă.

Cea mai importantă problemă dezbătută a fost organizarea etapei de masă a Spartachiadei de iarnă a tineretului. Președinții asociațiilor s-au angajat ca munca consiliilor de conducere în această perioadă să fie îndreptată spre organizare în cele mai bune condițiuni a concursurilor fazei pe asociație a Spartachiadei, la cît mai multe ramuri sportive, mobilizarea la aceste întreceri a masei membrilor UCFS cît și a tinerilor care nu sînt încă înscriși în organizația noastră. Concluzia a fost că președinții asociațiilor sportive din Oradea sînt decișI să organizeze ediția 1962—1963 a Spartachiadei de iarnă a tineretului în așa fel încît aceasta să depășească din toate punctele de vedere edițiile trecute.

Cei 60 de președinți prezenți la această întrunire au mai dezbătut probleme ca, folosirea activului obștesc în munca consiliilor asociațiilor, selecționarea tinerilor care să urmeze cursuri de instructori voluntari, extinderea gimnasticii în producție, încasarea cotizațiilor UCFS etc.

Vreau să scot în evidență în rîndurile ce urmează atît o serie de acțiuni lăudabile cît și unele aspecte negative, majoritatea discutate cu ocazia zilei președintelui.

PROBLEMA COTIZAȚIEI. Sînt multe asociații sportive în orașul nostru care se ocupă în permanență, în tot cursul anului, de încasarea la timp a cotizațiilor, dar se găsesc și asociații care, acum, la sfîrșit de an, vor să facă ce nu au făcut tot anul, să stringă cotizațiile pe lunile din urmă. Unele asociații, ca, de exemplu, Infrățirea, Eternitul și Fierarul nu numai că au încasat cotizația la zi dar acest capitol din bugetele lor a fost depășit simțitor. La Infrățirea, de exemplu, cu 11.196 de lei, la Fierarul cu 3.906 lei etc. Cum au reușit să obțină această performanță tovarășii de la Infrățirea (președintele asociației, tov. Constantin Duțu)? Foarte simplu. Au muncit în așa fel cu grupele sportive încît au reușit să atragă anul acesta numeroși noi membri UCFS, s-au încasat cotizațiile cu regularitate, s-au organizat diferite competiții și, astfel, o serie de membri ai asociației — angrenați în întreceri — s-au angajat să plătească o cotizație în sumă mai mare decît cea inițial stabilită.

Dar nu trebuie să uităm că mai avem asociații codașe în această privință. Astfel, la Avîntul nu s-au încasat cotizațiile pe ultimele 6 luni, aceeași situație o găsim și la Meteorul roșu, Flamura roșie, Flacăra I.C.I.L., Solidaritatea etc. La Solidaritatea, de exemplu, numărul membrilor UCFS este foarte mic față de cel al salariaților (500 membri UCFS din peste 1.500 de salariați).

CAMPIONATUL ASOCIAȚIEI SPORTIVE. Și la Oradea s-a dovedit că această competiție dă rezultate dintre cele mai eficace în importanta acțiune de atragere a maselor în practicarea sportului și a exercițiilor fizice.

La asociația F.C.O. (președinte tov. E. Matei) se organizează cu un deosebit succes campionatul asociației la atletism, tenis de masă, șah, volei și handbal. Anul acesta întrecerile au fost eșalonate pe o perioadă de mai bine de două luni și ele au cuprins un număr mare de membri UCFS. Din cei 600 de participanți, 160 au luat startul la concursuri de atletism. La Voința Oradea (președinte tov. G. Gitye) întrecerile campionatului asociației au tradiție și se bucură de fiecare dată de mult succes. La campionatul încheiat nu de mult au participat 965 de persoane. Reușitele întreceri de fotbal, șah, tenis de masă, popice, handbal și orientare turistică au durat mai bine de trei luni.

Trebuie să evidențiem și munca desfășurată la asociația Rapid. In special secția de haltere depune o activitate care merită aprecieri pozitive. Sportivii de aci au stabilit în ultimul timp nu mai puțin de 20 de noi recorduri regionale la haltere. In desfășurarea întrecerilor de haltere din cadrul Spartachiadei, un ajutor consistent, pentru toate asociațiile din Oradea, îl dau halterofilii de la Rapid. Ei s-au angajat să funcționeze ca instructori și arbitri la aceste întreceri.

GIMNASTICA IN PRODUCȚIE. Președinții unor asociații sportive din întreprinderile Sinteza, Fabrica de cărămidă, Depoul C.F.R. au cerut ajutorul clubului în introducerea acestei activități folositoare în unitățile lor. S-a hotărît să se facă intense pregătiri ca pînă la 15 ianuarie 1963 să se practice gimnastica în producție în încă zece întreprinderi. In prezent, în 21 de unități se desfășoară această formă a gimnasticii. Astfel, la F.C.O. 1.500, la Infrățirea 1.200, la Solidaritatea 900 de salariați participă la pauza de gimnastică în producție. Dar, din păcate, în unele întreprinderi practicarea gimnasticii în producție a devenit formală, ea nu se execută zilnic și în toate secțiile unde este posibilă introducerea ei.

★

Și această „zi a președintelui" a constituit pentru noi un util schimb de experiență. Unii președinți au expus tovarășilor lor o serie de acțiuni pe care le organizează în asociațiile lor. Astfel, merită să fie evidențiată asociația sportivă Textila, care a organizat nu de mult un reușit concurs „Cine știe, cîștigă". In tema concursului au fost incluse probleme din Statutul UCFS, din broșura „Noțiuni teoretice", din regulamentul Spartachiadei de iarnă și aspecte, rezultate din marile competiții internaționale.

In încheiere, cei 60 de președinți au stabilit, ca, de acum înainte, în ultima joi a fiecărei luni să se întîlnească din nou, în cadrul zilei președintelui.

**ȘTEFAN ERDELI**
președintele asociației sportive „Fierarul"-Oradea

# Gazeta a tineretului

## Însemnări de la o întrecere...

*In cele trei săli special amenajate pentru întrecerile de șah, trîntă, tenis de masă și gimnastică ale Școlii profesionale de ucenici C.F.R. din Buzău e mare zarvă.*

*Concurenții sînt nerăbdători să se înfrunte în întreceri. Iată că sosește și ora dorită. Pe fețele celor din anul I citești o timiditate. Ei iau pentru prima dată parte la un astfel de concurs. Comisia de organizare, în frunte cu secretarul organizației U.T.M., profesor Ion Lungu, care e un pasionat sportiv și un bun fotbalist și Nicu Dragu profesor de educație fizică dau semnalul de începere a întrecerilor.*

*Intr-una din săli întrecerile la trîntă sînt foarte dirze.*

*— Frîncule, fii tare...*

*— Toma, nu te lăsa...*

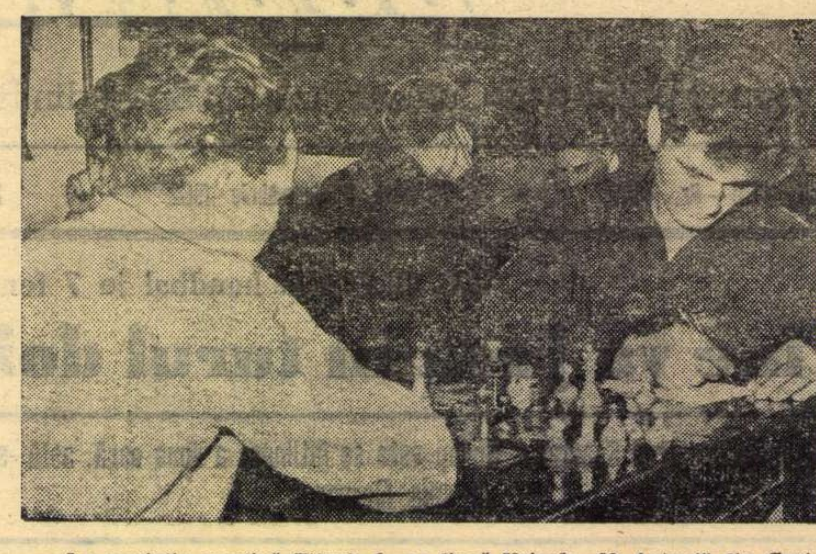
*Aceste cuvinte ale colegilor dau parcă mai multă putere concurenților.*

*Intr-adevăr, Constantin Frîncu din anul II B la categoria 61 kg, Toma Dumitrașcu, anul III A, 68 kg, sînt campioni ai clasei.*

*Exemplul lor este urmat și de Dumitru Oprinoiu din anul II B, Constantin Stănescu din anul II A care au cîștigat întrecerile la șah. O luptă interesantă s-a dat la tenis de masă unde învingătorii au fost elevii Alexandru Chiroiu, anul III A și Cornel Mîncu din același an.*

*Dacă am spune că această școală a devenit, datorită unei munci colective dusă de conducerea școlii, organizației U.T.M. un centru sportiv, n-am greși cu nimic.*

**C. NICULESCU-coresp.**



*La asociația sportivă Titanii de pe lîngă Uzinele „23 August" din Capitală întrecerile Spartachiadei sînt în plină desfășurare. In prima zi a concursului au participat peste 450 de tineri muncitori și tehnicieni. La șah s-au întrecut 200 de participanți numai din secția sculărie.*

*In imaginea noastră, strungarul I. Topîrceanu și rectificatorul C. Mătușa la masa de joc.*

**Foto: T. Roibu**

## *Printr-o muncă intensă vom obține rezultate superioare*

*(Urmare din pag. 1)*

în regulamentul Spartachiadei de iarnă.

Consiliile asociațiilor sportive împreună cu comitetele UTM au alcătuit planurile de organizare a competițiilor. Pe baza acestor planuri consiliile raionale UCFS împreună cu comitetele raionale UTM și-au întocmit documentele de planificare.

Avînd îndrumarea organizațiilor de partid și sprijinul permanent al organizațiilor de bază U.T.M., consiliile asociațiilor sportive au putut să desfășoare o muncă rodnică de pregătire și organizare a întrecerilor sportive ale Spartachiadei. Pînă acum au fost amenajate — și acțiunea va continua — 10 pîrtii pentru săniuțe, 3 pîrtii pentru schi, 4 poligoane de tir etc. De asemenea, s-au făcut amenajări în sălile căminelor culturale pentru desfășurarea întrecerilor de șah, tenis de masă, gimnastică și haltere. Consiliile asociațiilor sportive împreună cu organizațiile de bază U.T.M. se preocupă intens de amenajarea terenurilor și sălilor necesare desfășurării întrecerilor.

Cu sprijinul comisiilor locale pe ramură de sport au fost asigurate cadre competente de arbitri. Cluburile și asociațiile sportive au trasat sarcini precise antrenorilor și tehnicienilor să se ocupe intens de pregătirea participanților, să le urmărească evoluția și să descopere elementele talentate care au perspective de a deveni sportivi fruntași. Cluburile sportive Olimpia, Steagul roșu, C.S.M. Sibiu ș.a. s-au îngrijit din vreme pentru a oferi participanților posibilitatea de a efectua antrenamente sub supravegherea unor cadre calificate.

Spartachiada de iarnă a tineretului ne oferă largi posibilități pentru consolidarea organizațiilor noastre sportive. Pe baza angajamentelor pe care și le-au luat asociațiile sportive se poate prevedea că în timpul desfășurării acestei mari întreceri sportive de mase vor deveni membri ai UCFS încă 20.000 de oameni ai muncii, se vor crea noi asociații sportive îndeosebi în mediul sătesc, se va mări simțitor numărul secțiilor pe ramură de sport și al echipelor sportive.

Pentru realizarea acestor angajamente consiliile asociațiilor sportive împreună cu organizațiile de bază U.T.M. desfășoară o intensă muncă de popularizare a întrecerilor din cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului. Astfel, au apărut articole mobilizatoare în presa locală și la gazetele de perete, au fost popularizate întrecerile cu ajutorul stațiilor de radioamplificare, au apărut fotomontaje, afișe etc.

Succesul de care s-a bucurat Spartachiada de iarnă a tineretului în rîndul oamenilor muncii din regiunea noastră, încă din primele zile, ne dovedește că măsurile luate au fost eficace. Pentru a îndeplini și depăși obiectivele pe care ni le-am propus va trebui să muncim fără întrerupere, la același nivel, în tot timpul desfășurării competiției. Activiștii organelor noastre, împreună cu activiștii organelor U.T.M. țin o strînsă legătură cu terenul, sprijină permanent și intens consiliile asociațiilor sportive și organizațiile de bază U.T.M. în organizarea și desfășurarea întrecerilor. Va trebui ca activiștilor să li se alăture în această muncă și numeroșii sportivi fruntași pe care îi are regiunea noastră. Aportul lor este foarte important. Ei trebuie să considere ca o sarcină de onoare îndrumarea participanților la Spartachiadă, să nu uite că atunci cînd au făcut primii pași în sport, la rîndul lor au fost îndrumați de sportivi cu mai multă experiență.

## Gimnastica de înviorare

### (EXERCIȚII DIN POZIȚII JOASE)

Alergare pe loc sau în jurul camerei călcînd ușor pe vîrfuri, în ritm viu

Ex. 1. Șezînd pe covor sau pe pat, cu picioarele încrucișate, cu capul aplecat, spatele rotund și cu brațele încrucișate la piept: extensia trunchiului, lăsarea capului pe spate, ducerea brațelor lateral și inspirație (1-2); revenire în poziția inițială (3-4). Exercițiul se repetă de 6-8 ori.

Ex. 2. Șezînd cu picioarele întinse și cu spatele drept: îndoirea și strîngerea unui picior la piept (1-2), revenire (3-4). Aceeași cu strîngerea celuilalt picior la piept și revenire.

Ex. 3. Culcat cu fața în jos, cu palmele sprijinite în dreptul pieptului: întinderea brațelor, ridicarea pieptului, lăsarea capului pe spate în extensie și îndoirea genunchilor cu ducerea vîrfurilor cît mai aproape de cap (1-2); revenire în poziția inițială (3-4). Se execută de 4-6 ori.

Ex. 4. Șezînd cu picioarele întinse, trunchiul aplecat pe spate cu coatele sprijinite pe sol: ridicarea piciorului sting întins cît mai sus (1), coborîrea lui (2). Ridicarea piciorului drept (3), coborîrea lui (4). Se execută cîte 4-6 ridicări cu fiecare picior în parte.

Ex. 5. Șezînd pe marginea patului cu picioarele sprijinite înainte, mîinile apucînd marginea patului: îndoirea genunchilor și așezarea pe jos sprijinindu-ne pe brațe, apoi ridicarea din nou sus în șezînd pe marginea patului. Exercițiul se poate repeta de 6-8 ori.

Ex. 6. Culcat pe covor sau pe pat: strîngerea genunchilor la piept, apoi întinderea picioarelor odată cu ridicarea trunchiului în poziția șezînd, — din nou răsturnare pe spate cu ghemuirea picioarelor la piept și din nou ridicare în șezînd. Se execută sub formă de leagăn de 6-10 ori.

Ex. 7. Alergare ușoară prin cameră cu deplasarea înainte și înapoi de cîteva ori.

# O INIȚIATIVĂ LĂUDABILĂ

Gimnastica de înviorare se bucură de tot mai multă popularitate în rîndul cetățenilor. Rezultate remarcabile au fost obținute îndeosebi în mediul școlar. Numeroase cămine ale școlilor medii și profesionale din București, Ploiești, Reșița, Oradea etc., precum și unele cămine studențești din Capitală au introdus acest program de gimnastică încă de la începutul anului școlar. Instructorii pregătiți de către profesorii de educație fizică asigură executarea corectă a programului și elevii și studenții apreciază în mod deosebit efectele practicării gimnasticii de înviorare.

De curînd am avut ocazia să constatăm o inițiativă lăudabilă. In buletinul sportiv nr. 2 al Institutului de Construcții din București, editat de catedra de educație fizică în colaborare cu comisia sportivă U.A.S., este expus *„planul de măsuri privind organizarea gimnasticii de înviorare la căminele de studenți ale Institutului de Construcții"*. Ca urmare a sarcinilor trasate de Conferința pe țară a UCFS privind extinderea acestei utile forme de practicare a exercițiilor fizice, catedra de educație fizică și comisia sportivă U.A.S. au luat hotărîrea să introducă în cămine gimnastica de înviorare. Pentru aceasta sînt prevăzute în plan: constituirea colectivelor pe institut și cămine care se vor ocupa de introducerea și efectuarea permanentă a gimnasticii de înviorare; stabilirea formelor de efectuare în funcție de cămine (pe etaj, pe camere, în curte sau în săli); popularizarea acestei acțiuni prin toate formele: gazete de perete, ședințe, discuții cu studenții etc.; pregătirea instructorilor de către profesorii de educație fizică; popularizarea exercițiilor; analiza lunară a modului cum se desfășoară gimnastica de înviorare în cămine și luarea măsurilor necesare pentru impulsionarea activității acolo unde se impune; organizarea unui concurs pe cămine pentru stimularea colectivelor de studenți etc.

Factorii în cauză au și trecut la îndeplinirea acestui plan obținînd rezultate bune. Socotim că inițiativa catedrei de educație fizică și a comisiei sportive U.A.S. de la Institutul de Construcții din Capitală este prețioasă și că ea va trebui extinsă și în alte institute de învățămînt superior. S-ar putea face utile schimburi de experiență cu institutele care au de acum experiență în organizarea gimnasticii în producție pentru a se da un sprijin eficace acelora care pornesc acum la realizarea acestui lucru.

**H. N.**